

食育の知恵袋 58



まあ子ちゃん
もうすぐ**立春**だね

立春？

でも、まだまだ寒いね

節分の次の日だね

立春 (2月4日ごろ)
寒さがあけて
春に入る日

この時期の野菜は、
体を温める効果があるよ！
手軽な鍋にして
たくさん食べるといいね

大根をおろして
みぞれ鍋

ほうれん草たっぷり
常夜鍋

ちゃんこ鍋
キムチ鍋
...

家族みんなでほっかほか♥



■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 57



あけましておめでとーう
ございます。栄養士の
よし子です。本年も
よろしくお願ひします。

食べるの大好きまあ子
です。今年もよろしく！

お正月に食べる料理に
「おせち料理」がありますね。
縁起を担ぐおせちには、
一つ一つに意味があります。



田作り
豊作を願う



こぶ巻き
「よろこぶ」の
語呂合わせ



黒豆
一年中、忠実(まめ)に働き
健康(まめ)に暮らせる

まっすくの穴から
将来を見通せるのかあ

酔れんくんは、

何か見えた？

たくさんのお菓子に
囲まれた私が見えたよ

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 60

まあ子ちゃん「料理にチャレンジ」編
は “包丁の巻”

まあ子ちゃん
今回は、包丁を使って
野菜を切ってみようね



包丁を持つていない手はネコの
手にするよ
ゆっくりと押すように切ると
上手に切れるからね



わーい！上手に切れたよ

うん！上手！

そっか
ごめんね

包丁をもったら、
よ子見しちゃだめよ

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 59

まあ子ちゃん「料理にチャレンジ」編
“準備の巻”

まあ子ちゃん
今日は、一緒に料理を
作ってみない？

うん！
やれたーい

まずは身だしなみを調えましょう！

長いかみの毛は結び、
あれば三角巾をしよう

手を
せっけんで
きれいに洗う

必ず
エプロンを
しよう

つまが
のびていないか
チェック

今はまだ大人のひと
と一緒に作ろうね

うん。
楽しいから、
たくさん教えてね

次回は“包丁の巻”をお届けします

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 62

まあいちゃん「料理にチャレンジ」編
～皮をむくの巻～

おっしゃ～♡

今日は「ニンジン」の皮をむいてみよう！



しゅり しゅり

ふふふん

できたよ！

ハイ

大きさが変わったね…

ラシヤー

皮が厚くなってしまうときは、ピーラー(皮むき器)をつかうといいよ。慣れるまでは平らな場所に置いて使おうね。

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 61

まあいちゃん「料理にチャレンジ」編
～たまごの巻～

うん、できるよ

まあいちゃん 卵って割れる？

①まずは、卵にひびを入れて

ぱかっ

コンコン

②卵のひびに両手の親指を当てて、ひびを広げるように殻を割る…だね

あぁ

小さな殻が入っちゃったよ！

ドンマイ！

平らな場所で割った卵

角で割った卵

へ～なるほど

上手にできたのに残念！卵を割るときは、机の角じゃなくて、平らな場所で割ると小さな殻が出来にくいんだよ

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 64



肉じゃがの完成〜!

まあ子ちゃん「料理にチャレンジ!」編
〜材料を量ろうの巻〜

んん??

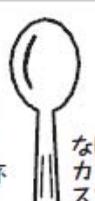
パグツ

いったただきま〜す

まあ子ちゃん、調味料は量ったかな?

んん、なんか味がおいしいなあ...

料理になれるまでは調味料を量るといいよ

	=		なければカレー Spoon で
大さじ 1 杯 15cc			
	=		なければティー Spoon で
小さじ 1 杯 5cc			

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 63



今日は「火」を使ってみよう

まあ子ちゃん「料理にチャレンジ!」編
〜やけどに注意の巻〜

あつ あつ あつ あつ あつ

ふっふっ いったね きたね

火をつけたらきちんとしてたか必ず確かめようね

あつちい〜

アツアツの鍋のふたを開けるときは、まず向こう側に向けて開けようね
湯気でやけどすることも
あるんだよ

大丈夫?

わかりました

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 66



食欲の秋です
とにかく何でも
おいしい♡

秋は美味しいものが
たくさん実る季節です

秋の味覚といえは、米、
いも類、果物や
サンマなどがありますね

これらの食べ物には、糖類(でんぷ
ん)が多く、体を動かすエネル
ギー源になります
「冬の寒さに備えて、しっかりと食
べて、エネルギーを蓄える」こと
ができます

あらっ…
蓄えすぎ…

蓄えもほどほどにね…

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 65



まあ子ちゃん
「料理にチャレンジ!!」編
～材料の切り方の巻～

料理本見て勉強?
うん。けど
切り方がよくわかんないの

いろいろな切り方があるよね
一例を紹介するよ

こぐちぎ 小口切り


らんぎ 乱切り


いちようぎ いちよう切り
輪切りを四つ切りにしたものの


たんざくぎ 短冊切り
だいこんなどを
5cm 程の輪切りにし、これを
縦 1cm 厚さに
切り、さらに
縦に薄切りした
もの


■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 68

朝ごはん 食べたくないなあ

まあ子に今度こそは かけっこで 勝ちたいしなあ

けんちゃん! 今日から朝ごはん 食べてきた?

おはよう

うっ... 一応ね

でもお腹空かなくて、あんまり 食べられなかったんだよ...

そっか、 なんてお腹空かないか、栄養士の よし子さんに聞いてみよう

けんちゃん、お腹が空かない 原因をあげてみたよ 当てはまるもの あるかな?

- 夜更かし
- 夜遅くの間食
- 遅起き

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 67

けんちゃんに 勝ちたいしなあ

まあ子に 負ける なんて... 最近 ポーツと するし、 かも出ないんだよな

けんちゃん、 朝ごはんを 毎日 ちゃんと 食べて いるかな?

力が 出ない

集中力が 欠ける

体温が 上がらない

便秘がちに なる

だっ... 起きられないんだよ... 明日から、がんばって 食べるよ

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357